【1面】

広報ひがしよどがわ

2021年（令和3年）2月号

No.297

発行日：毎月1日（4月号は3月31日）

東淀川区キャラクター　こぶしのみのりちゃん

2月号のおもな内容

1　特集　コロナ禍でも！ 介護予防を続けましょう！

2-4　東淀川区からの情報

5-7　大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

8　特集《インタビュー》

“集まることで元気になれる” そんな声に応えたい！

「いきいき百歳体操」再開について

特集

コロナ禍でも！介護予防を続けましょう！

各地域で親しまれている「いきいき百歳体操」の活動もコロナ禍の影響を大きく受ける中、感染予防対策に取り組み、再開にこぎつけた地域の様子をお伝えします。

また、認知症予防の新たな取り組み「わくわく！いきいき百歳体操」についてご紹介します。

（▶︎下記・8面）

（写真キャプション）

下新庄地域　再開に向けての話し合い

わくわく講座　消防署による火災予防

わくわく講座　大阪経済大学によるストレッチ

広がっています！わくわく！いきいき百歳体操

寝たきり予防 いきいき百歳体操（30分）

＋

認知症予防 講座や体操のメニュー（30分）

地域のご希望により、メニューを選び取り入れてもらうことができます。

健康管理

介護予防

運動

栄養

終活

住まい

地域での見守り

防災防犯

交通安全

消防　など

【協力関係機関】医師会／歯科医師会／薬剤師会／訪問看護ステーション／消防／理学療法士会／地域包括支援センター／社会福祉協議会／大学 など

ご自宅でも！体操をしてみましょう

ご自宅でもできる体操で、身体を動かすよう意識しましょう。

例えば…イスからの立ち上がり（10回×2セット）

(1)両手を胸の前で重ねて、足の裏がしっかり床に着くように座ります。

両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。

(2)あごを引いて、正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります。

(3)「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります。

※「8」まではイスに座らないように

発行

東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4

区役所代表　電話　06-4809-9986　FAX　06-6327-1920

各記事についての問合せは、各問合せ先にお願いします。

東淀川区ホームページ　東淀川区役所　検索

区の面積　13.27㎢

区の人口　177,048人

区の世帯数　99,378世帯〈令和3年1月1日現在推計〉

区の花「こぶし」

■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。

開庁時間

［平日］ 9：00～17：30

［金曜日］19：00まで延長（区役所出張所を除く一部窓口）

［28日（日）] 9：00〜17：30（区役所出張所を除く一部窓口）

※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。

問合せ　総務3階31番　 電話　06-4809-9625

【2面】

納期限のお知らせ

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、固定資産税・都市計画税（第4期分）の納期限は、3月1日（月）です。納付には口座振替・自動払込が便利です。

《手続き》

適正な就学をお願いします

実際に住んでいない住所に住民登録をして就学することは、不適正な就学です。

不適正な就学と分かれば、入学後でも適正な学校へ転校していただきます。

住民登録を正しく行い、適正な就学をしましょう。

問合せ　住民情報1階5番　電話　06-4809-9963

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第十一回特別弔慰金）の請求を受け付けています

令和２年４月１日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受けていない戦没者等のご遺族（お一人）に、特別弔慰金が支給されます。今日のわが国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として弔慰の意を表するものです。

特別弔慰金の支給には請求が必要です。支給対象者等については、区ＨＰをご覧ください。また、請求される方によって必要書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

特別弔慰金　25万円の記名国債（５年償還）

請求期限　令和5年3月31日まで

請求期間は令和５年３月31日までとなっており、期間に余裕があります。新型コロナウイルス感染症拡大を防止する観点から請求時期については考慮いただきますようお願いします。

問合せ　高齢・障がい2階27番　電話　06-4809-9857　FAX　06-6327-2840

障がいのある方の交通乗車証及びタクシー給付券の更新について

Osaka Metro(地下鉄)や大阪シティバスでご利用いただける交通乗車証、またはタクシー給付券の更新申請手続きは、平成29年度から５年ごとに行うことになりましたので、令和２年度は更新手続き不要です。

令和３年４月からご利用いただける交通乗車証、タクシー給付券は令和３年３月下旬にお送りします。

次回更新手続きは、令和３年度に行う予定です。

問合せ　高齢・障がい2階27番　電話　06-4809-9857　FAX　06-b6327-2840

《まちづくり・にぎわい》

第12回大阪市あきないグランプリで区内のお店が優秀賞を受賞されました！

１月12日（火）に、「第12回大阪市あきないグランプリ」（大阪市商店会総連盟主催・大阪市共催）の優秀店舗の表彰式が開催されました。こだわりの商品の開発や、人の心を動かすサービス等で大阪市を活性化している店舗として、小松南商店会の「アメリカ物語」が優秀賞を受賞されました。おめでとうございます！

問合せ　地域1階9番　電話　064809-9825

手話奉仕員養成講座 初級コース受講生募集

日時　令和３年４月１４日～令和４年３月９日　毎週水曜日１９：００～２１：００

場所　東淀川区民会館（東淡路１-４-５３）

対象　区内在住・在勤・在学の高校生以上の初心者の方

定員　２０名（先着順）

費用　テキスト代（DVD付） ３,３００円（税込）

申込　往復はがきに「手話教室受講申込・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・勤務先又は通学先（区外居住者のみ）」を記入のうえ、３月１９日（金）必着

問合せ　高齢・障がい2階27番　電話　06-４８０９-９８５７

新しいことをはじめてみたい方！

生涯学習ルーム紹介コーナーへお越しください

区内の小学校16校全校で生涯学習ルームを開設しています。区内の生涯学習ルームの活動の様子や作品などの写真を区役所内で展示します。「なにか新しいことにチャレンジしてみたいけど…」そんな方は区役所にお越しの際にぜひお立ち寄りください。

東淀川区では「学びたい・知りたい・たくさんの人と出会いたい・いつでもいきいきとした自分でいたい」そんなあなたを応援しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため一部講座を休講しています。再開状況等につきましてはお問い合わせください。

日時　２月８日（月）～19日（金） 区役所開庁時間

場所　区役所３階廊下

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-４８０９-９８０７

淀川水系一斉美化アクション「淀川右岸クリーン大作戦」

無料

申込不要

河川レンジャーと協働し河川敷のクリーンアップを行います。淀川河川敷を一緒にきれいにしませんか？

親子での参加も大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。ボランティアで活躍していただける方のご参加をお待ちしております！

日時　３月６日（土）10：00～11：30（雨天中止）

集合場所　淀川右岸河川敷（東淀川区側）　菅原城北大橋下付近

持ち物　軍手、タオル、雨具類

【注意事項】

※発熱や体調のすぐれない方のご参加はご遠慮ください。

※ご参加いただく際はマスク着用をお願いします。

※本事業は新型コロナウイルス感染症の拡大状況に鑑み、参加者の安全確保の観点から内容を一部変更・中止をする場合があります。

※参加の際は、事前にHPをご確認ください。

問合せ　地域1階9番　電話　06-4809-9734

《子育て・教育》

「離婚・養育費」に関する専門相談

無料

離婚・養育費に関する悩みをお持ちの方々に、弁護士による専門相談を実施し、法律的な知識を要する問題の相談に応じ、アドバイスを行います。

日時　２月19日（金）14：００～17：00（相談時間は45分以内です）

場所　子育て・教育 ２階25番

定員　４名（先着順）

対象　大阪市内にお住まいの未成年の子どもがいる父母の方

申込　２月９日（火）９：00より受付開始

問合せ　子育て・教育２階25番　電話　06-４８０９-９８５０

保健福祉センター（区役所２階）で実施します

●BCG接種

無料

予約不要

日時　2月9日（火）・3月9日（火）14：00～15：30

対象　生後12か月未満(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間：生後5～8か月

持ち物　予防接種手帳・母子健康手帳

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

●プレママパパのためのマタニティクラス（妊婦教室）

無料

要予約

日時　3月1日（月）A歯科・栄養（妊婦歯科健診・無料）

3月8日（月）　B子育て準備

3月15日（月）　Cお産にむけて

13：30～15：30

持ち物　母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」・みのりBABYファイル

※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡

●妊婦歯科健診

無料

要予約

日時　2月1日(月)・3月1日(月)14：15～14：30

●助産師による専門相談

無料

予約不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時　2月10日（水）・2月24日（水）・3月10日（水）13：30～16：00

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

こぶしのみのり塾の受講生を募集します！！

習熟に応じた基礎学力の向上と学習習慣の形成を図るため実施しています。月額１万円の受講料で70分授業を週２回受講いただけます。新年度に向け、苦手科目の克服にぜひご活用ください！！

場所・曜日　瑞光中学校・柴島中学校・中島中学校（火・木）、新東淀中学校（月・水）、淡路中学校（水・金）

対象　区内在住もしくは区内市立中学校在学の中学生

教科　英語、数学、国語

定員　各校40名程度（先着順で申込み受付）

受講料　月額１万円（税込・教材費込・塾代助成カードの利用可）

無料体験授業（要予約）やこぶしのみのり塾の詳細はこちら

申込　２月２２日（月） 令和3年度受講生募集開始！

【実施事業者】株式会社トライグループ　電話　0120-555-202（10：00～22：00、土日祝も受付）

※オペレーターに「大阪市東淀川区こぶしのみのり塾について」とお申し出ください。

問合せ　子育て・教育1階12番　電話　06-４８０９-９８０７

《健康》

健康づくり教室 糖尿病教室

無料

要申込

前半はコロナ禍における糖尿病の療養について、後半は糖尿病内服薬の説明（薬効や副作用等）と低血糖の症状、起こりやすい状況、対処法について薬剤師さんよりお話します。

日時　2月10日（水）14：００より

場所　東淀川区医師会館3階講堂（豊新2-3-7）

演題(1)コロナ時代における糖尿病の療養について　(2)知っておくと安心！ 薬と低血糖

申込　東淀川区医師会まで電話　06-6320-2226

定員　20名（先着順）

※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

窓口サービス課（1階）のお待ち人数などがホームページで確認できます！ぜひご活用ください。

【3面】

2月8日（月）は東淀川区｢見まもるデー｣

地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう！

保健師の健康一口メモ　No.101

風しんに注意しましょう！

風しんは感染力の強い病気で、発疹、発熱、リンパ節の腫れなどを起こします。大人になってから感染すると長期化や重症化することもあります。妊婦、特に妊娠初期の女性が感染するとお腹の赤ちゃんも感染し、「耳が聞こえにくい」、「心臓に病気がある」、「発達がゆっくりしている」など先天性風しん症候群にかかってしまうことがあります。

詳細はこちら

抗体検査について

予防接種歴が不明など、自分が免疫を持っているかわからない場合は、抗体検査で確かめましょう。次の方は無料で検査を受けられます。

●昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

●妊娠を希望する女性とその配偶者

●妊婦の配偶者

予防接種について

子どもの定期予防接種

無料

2回の接種（生後12～24か月、小学校就学前の1年間）で98～99％の子どもに免疫がつきます

第5期定期接種

無料

対象　昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で抗体価の低い方

定期接種以外【一部接種費用助成あり】

対象　・妊娠を希望する女性とその配偶者のうち抗体価の低い方

・妊婦の配偶者のうち抗体価の低い方

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

第３５回東淀川区健康マラソン大会中止のお知らせ

３月７日（日）の開催に向け、大会関係者と開催に向けた検討を進めてまいりましたが、国内では新型コロナウイルス感染症拡大が続いている状況であり、参加者の皆さん、スタッフ、ボランティアの方々、沿道で応援される区民の皆さんの健康と安全を最優先に考えた結果、大会を開催することは困難であると判断し中止することを決定いたしました。

今後とも、これまで以上に皆さんに親しまれ愛される、安心で安全なマラソン大会をめざし、誠心誠意取り組んでまいりますので、引き続き、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

問合せ　東淀川区体育厚生協会 事務局 石田　電話　０９０-５４６４-８７２８（携帯）

こころの健康サポート情報

家族教室

無料

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気の情報が少なくて不安に思ったり、ご本人への接し方について迷うことはありませんか？教室では講師から病気や対応方法等について学んだり、日頃の悩みについてご家族同士で一緒に考えたりアイデアを出し合うミーティングを行っています。一人で悩まないで、まずは病気を知って語り合いましょう！お気軽にお問い合わせください。

実施日　毎月第4火曜日 14：00～16：00

場所　区役所出張所３階（東淡路4-15-1）

申込・問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

健康掲示板

●特定健康診査･後期高齢者医療健康診査

予約不要

日時　2月3日(水)・3月7日(日)9：30～11：00

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

持ち物　受診券・保険証・特定健診個人票

費用　無料

●各種検診（健診）

保健福祉センター（区役所２階）で実施

要予約

胃がん検診

（年度内にどちらか1回のみ受診）

内視鏡検査　※医療機関で受診

日時　取扱医療機関にお問い合わせください

対象　50歳以上の方 ※受診は2年に1回

注）内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診（内視鏡検査、エックス線検査とも）を受診できません。

費用　1,500円

要予約

胃がん検診

（年度内にどちらか1回のみ受診）

エックス線検査

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　500円　※医療機関での受診は、1,500円。

要予約

大腸がん検診

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　300円

要予約

肺がん検診

エックス線

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　無料

要予約

肺がん検診

かくたん検査　※かくたん検査の対象者には条件があります。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の方

費用　400円

要予約

乳がん検診

超音波検査　※医療機関で受診。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　30～39歳の女性

費用　1,000円

要予約

乳がん検診

マンモグラフィ

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　40歳以上の女性（昭和奇数年生まれの方）

費用　1,500円

要予約

子宮頸がん検診　※医療機関で受診。

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　20歳以上の女性（昭和奇数年、平成偶数年生まれの方）

費用　400円

要予約

骨量検査

日時　予約の際にお問い合わせください

対象　18歳以上の方

費用　無料

予約不要

結核健診

日時　2月18日(木)10：00～11：00

対象　15歳以上の方

費用　無料

問合せ　保健企画2階22番 　電話　06-4809-9882

健康レシピ

菜の花とたこのペペロンソテー

材料 【2人分】　エネルギー ６３kcal（1人分）

菜の花　100ｇ(1/2～2/3束)

ゆでだこ　30ｇ

プチトマト　4個

エリンギ　1本

オリーブオイル　小さじ１と1/2

にんにく　1/2欠片

(チューブ入りのすりおろしにんにくでもよい　チューブ入りは小さじ1/4程度)

※お好みで輪切り唐辛子　ひとつまみ

酒　大さじ１

塩　ひとつまみ

こしょう　少々

【作り方】

(1)菜の花は５ｃｍくらいの長さに切って軽く下茹でする。

(2)にんにくはみじん切り、プチトマトは半分、エリンギは３ｃｍくらいの棒切り、ゆでだこはスライスする。

(3)フライパンにオリーブオイルとにんにく(お好みで唐辛子)を入れ、中火で熱する。

(4)菜の花、ゆでだこ、エリンギと酒を入れ炒める。

(5)火が通ればプチトマトを入れ軽く炒め、塩・こしょうで味を調える。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク（社会福祉法人大阪自彊館メゾンリベルテ）

問合せ　保健企画2階22番　電話　06-4809-9882

《安全・安心》

特殊詐欺対策は万全ですか！！

防犯機能付電話機は、被害防止に有効です！！

「息子」「警察官」「区役所職員」等を名乗る詐欺のアポ電が多発しています。

犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってきます。

対策は簡単です！固定電話に防犯機能付電話機を取り付けるなどして、知らない電話に出ないようにしましょう！

防犯機能付電話機などの使用

《おすすめ》防犯機能付電話機

自動録音や自動着信拒否など様々な機能が付いた電話機があります

自動録音機

コールの前に「通話内容を録音します」などと警告アナウンスを流します

自動着信拒否機

迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否します

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-４８０９-９８１９

東淀川警察署 防犯係　電話　06-6325-1234

ちょこっと防災 ～災害時のトイレ編～

災害時の備えで忘れがちなのがトイレです。わたしたちは排泄を我慢できません。自宅で避難ができる場合でもトイレが使えないことも考えられますので、災害用トイレ等を備えておきましょう。

問合せ　安全安心1階8番　電話　06-４８０９-９８20

「広報ひがしよどがわ」は毎月1日(朝刊が休刊の場合は翌日)に新聞折込み（朝日・毎日・読売・産経・日本経済・大阪日日新聞の朝刊）でお届けしています。新聞未購読の方で配送や住所・宛名変更等をご希望の場合は、広報1階10番（電話　06-4809-9683）

又は東淀川区HPより申請してください。点字版・音声版もあります。

東淀川区　広報紙　検索

【4面】

ホームページバナー募集中！

区役所ホームページに広告を掲載しませんか？ 詳細はこちら

東淀川区　バナー広告　検索

《その他》

第55回大阪市市民表彰

大阪市市民表彰は、公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに貢献し、顕著な成績のあった方を広く市民に顕彰することを目的に実施しています。

12月16日に、田島 忠雄さん（区地域振興会副会長）が区政功労者として、松山 信繁さん（区ＰＴＡ協議会顧問）が教育功労者として、宮田 憲一さん（区薬剤師会会長）が環境・衛生功労者としてそれぞれ表彰されました。

受賞者の皆さん、おめでとうございます。

問合せ　総務3階31番　電話　06-4809-9625

東淀川区密着の広告媒体！

広報ひがしよどがわへ広告を出しませんか？

募集月　令和3年5月号～令和3年10月号

抽選日　2月22日（月）

サイズ　1枠：縦50mm×横126mm

2枠（一括掲載の場合）：縦50mm×横252mm

金額　19,000円～33,000円/枠・月額

発行部数　毎月50,500部

詳細はこちら

ＨＰバナー広告も募集中！

問合せ　広報1階10番　電話　06-4809-9683

東淀川税務署 申告書作成会場のお知らせ

東淀川税務署の申告書作成会場は、「梅田スカイビル」に開設します。

※税務署内には、申告書作成会場を開設していません。

※税務署では、作成済みの申告書等の受付、用紙の交付を行っています。

【開設期間・受付時間】

２月16日（火)～３月15日(月)９：15～16：00

※土・日・祝日を除く。ただし、２月21日（日）・２月28日（日）は開設します。※会場の混雑緩和のため、会場への入場には入場整理券が必要です。※入場整理券の配付状況に応じて早めに受付を終了する場合があります。

【開設場所】梅田スカイビル タワーウエスト10階

アウラホール（大阪市北区大淀中１-１-30）

※ご来場される際は、マスクの着用をお願いします。※会場入口では、検温を実施し、体調不良の場合は入場をお断りします。※会場内に筆記用具は用意しておりません。また、会場専用の駐車場・駐輪場はありませんのでご注意ください。

問合せ　東淀川税務署　電話　06-6303-1141（代表）

※問合せ可能日・時間 8：30～17：00（土・日・祝日等を除く）

個人市・府民税の申告受付が始まります

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市税事務所や区役所への来所を控えていただき、申告期間内の郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告にご協力ください。

【申告受付期間】２月16日（火）〜３月15日（月）

※郵送または行政オンラインシステムによる申告は期間前から受け付けます。

【申告受付方法】

①郵送受付

申告書に必要事項を記載、または、大阪市ホームページで源泉徴収票などをもとに必要事項を入力して申告書を作成・印刷のうえ、添付書類とともに梅田市税事務所あて郵送してください。

②大阪市行政オンラインシステムによる受付

令和２年中に収入がない方で、課税（所得）証明書や福祉・教育・公営住宅などの制度のために申告する場合は、大阪市行政オンラインシステムにより必要事項を選択・入力のうえ、申告していただけます。

※扶養控除や医療費控除などの各種控除の申告や令和２年中に収入があった方はご利用いただけません。

③市税事務所窓口・区役所臨時申告会場での受付（土・日・祝休日を除く）

事前申告受付会場

梅田市税事務所（北区梅田1-2-2-700大阪駅前第2ビル7階）

２月５日（金）～２月15日（月）

月曜日～木曜日9：00～17：30　金曜日9：00～19：00

申告受付会場

梅田市税事務所（北区梅田1-2-2-700大阪駅前第2ビル7階）

２月16日（火）〜３月15日（月）

月曜日～木曜日9：00～17：30　金曜日9：00～19：00

臨時申告受付会場

区役所４階401会議室（豊新2-1-4）

区役所出張所１階第１･２会議室（東淡路4-15-1）

２月16日（火）〜３月15日（月）

月曜日～金曜日9：00～11：30　 13：00～16：00

問合せ　梅田市税事務所市民税等グループ　電話　06-4797-2953

※問合せ可能日・時間　平日9：00～17：30（金曜日は9：00～19：00）

新型コロナウイルス感染症の影響等で生活にお困りの方へ

区役所１階の「くらしのみのり相談窓口」では経済的にお困りの方のご相談をお受けしています。

住居を失った方、失うおそれのある方には家賃相当額を支給しています。（上限・要件あり）

また、東淀川区社会福祉協議会では生活福祉資金の特別貸付の申請を受け付けています。（要件あり）

【上記問合せ】

●くらしのみのり相談窓口１階11番　電話　06-6320-0231　メール　hysoudan@aroma.ocn.ne.jp

●東淀川区社会福祉協議会　電話　06-6370-1630

【生活保護の制度に関するお問合せ】

●淡路・西淡路・東淡路・柴島・東中島以外の地域にお住まいの方 生活支援２階21番　電話　06-4809-9873

●淡路・西淡路・東淡路・柴島・東中島にお住まいの方 生活支援・区役所出張所２階8番　電話　06-6322-0767

その問題、専門家が一緒に考えます！

無料

秘密厳守

専門家による各種相談日　2月1日～3月31日

★区役所で実施　◆1組 30分以内

相談日については、変更・中止になることがありますので、HPで最新情報をご確認ください。

●体調不良とお見受けされる場合は相談をお断りすることがあります。　●マスク着用の徹底をお願いします。

弁護士による法律相談

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日

2月4日（木）・12日（金）・18日（木）・25日（木）　3月4日・11日・18日・25日（木） 13：00～17：00

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

当日以外は予約できません。

税理士による税務相談

当日予約制　区役所で実施　1組 30分以内

相談日

※当面の間、中止しています。

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

予約は左記の『相談日当日の9:00』より受付けます。

当日以外は予約できません。

宅地建物取引士による不動産相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　2月12日（金) 13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約や相続、名義変更など不動産に関する相談

予約 ・問合せ　大阪府宅地建物取引業協会新大阪支部　電話　06-6303-0676（月～金10：00～16：00）

宅地建物取引士による不動産相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　3月3日（水)13：00～16：00

相談内容　賃貸・売買契約や相続、名義変更など不動産に関する相談

予約 ・問合せ　全日本不動産協会大阪府本部北支部　電話　06-6373-1511（月～金10：00～16：00）

行政書士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　2月10日(水)　3月10日(水) 13：00～16：00

相談内容　官公署に提出する許認可や登録申請、遺言や相続などの相談

予約 ・問合せ　行政書士会相談受付　電話　06-6643-9903（月～金10：00～16：00）

司法書士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　2月17日(水)　3月17日(水) 13：00～16：00

相談内容　簡易裁判所における訴訟代理業務、債務整理などの相談

予約 ・問合せ　司法書士事務所　電話　06-0120-676-888（月～金9：00～18：00）

社会保険労務士による相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　2月24日(水)　3月24日(水) 13：00～16：00

相談内容　年金や労働問題、職場トラブルなどに関する相談

予約 ・問合せ　社会保険労務士事務所　電話　06-4800-8125（月～金10：00～17：00）

就労相談

事前予約可　区役所で実施　1組 30分以内

相談日　2月10日・24日(水）　3月10日・24日(水） 9：15～12：15 ※9：15〜11：45は予約不要

相談内容　就労に関する情報提供・アドバイス・相談

予約 ・問合せ　大阪市地域就労支援センター　電話　06-0120-939-783

人権出張相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　月～金 9：00～20：30　日・祝 9：00～17：00

※電話・FAX・メールでも相談可

予約 ・問合せ　人権啓発・相談センター

電話　06-6532-7830　FAX　06-6531-0666

メール　7830@osaka-jinken.net

人権擁護委員による人権相談

相談日　第1火曜 13：00～15：30

場所　社会福祉法人水仙福祉会 水仙の家1階（小松1-12-10）

予約 ・問合せ　大阪法務局人権擁護部第一課　電話　06-6942-1489

犯罪被害者等支援のための総合相談

相談日　月～金 9：00～17：30 ※土・日・祝・年末年始を除く

予約 ・問合せ　市民局人権企画課（市役所4階）　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

ひとり親家庭サポーターによる相談

事前予約制　区役所で実施

相談日　毎週水・木・金 9:15～17:30 ※祝・年末年始を除く ※他の曜日に相談できる場合あり。応相談

相談内容　○就業など、ひとり親家庭の自立に向けた相談 ○離婚を考えている方、養育費に関する相談

予約 ・問合せ　子育て・教育2階25番　電話　06-4809-9850

行政相談委員による行政相談

区役所で実施

相談日　※2月は中止します　3月1日(月) 14：00～16：00 ※受付は15：30まで

相談内容　国の仕事やその手続き、サービスに対する意見・要望などの相談

予約 ・問合せ　広聴相談1階10番　電話　06-4809-9683

花と緑の相談

区役所で実施

相談日　※当面の間中止しています

サバンナ堆肥を進呈します

予約 ・問合せ　十三公園事務所　電話　06-6309-0008

日曜法律相談

1組 30分以内　無料　要予約

日時　2月28日（日）9：30～13：30

場所　中央区役所（中央区久太郎町１‒２‒２７）　西淀川区役所（西淀川区御幣島１‒２‒10）

定員　各16名（先着）

予約　2月25日(木)・26日(金)9：30〜12：00

【予約専用電話】06-6208-8805

問合せ　大阪市総合コールセンター　電話　06-4301-7285　FAX06-6373-3302（年中無休）

市政・区政に対するご意見・ご要望は、広聴相談1階10番へ　電話　06-4809-9683　FAX　06-6327-1970

区役所正面玄関に、「市政・区政へのアイデア 区長への提案・意見箱」を設置しています。

東淀川区　ご意見・ご要望　検索

【5面】

救急車を呼んだ方がいい？ 病院に行った方がいい？

迷った時は救急安心センターおおさか

＃7119(24時間 365日) 又は電話 06-6582-7119

市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは

大阪市総合コールセンターへ（年中無休8：00～21：00）

電話　06-4301-7285　FAX　06-6373-3302

なにわコール　検索

【6面】

市内に建物をお持ちの方へ

建物の修景に関する相談をお受けします！

建物の外観の特徴を活かした改修や、まちなみに配慮した整備等、

「修景」に関することなら、どんなことでもお気軽にご相談ください！

問合せ　都市整備局 まちなみ環境グループ　電話　06-6208-9631

移動図書館「まちかど号」

毎月1回、区内12か所を巡回しています。詳細は、市立図書館HP又はお問い合わせください。

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　06-6539-3305

大阪市立図書館　検索

【7面】

歩きたばこは危険です。路上喫煙はやめましょう！

「大阪市路上喫煙の防止に関する条例」により、路上喫煙禁止地区を指定し、禁止地区以外でも、道路や公園などの公共の場所では路上喫煙をしないよう努力する義務を定めています。

問合せ　環境局 事業管理課　電話　06-6630-3228

ふれあい広場 障がい者自主製品物販

毎週月・金曜日(第５月曜日は除く) 11：00～14：00

場所　区役所1階エレベーター前

問合せ　高齢者・障がい者2階27番　電話　06-4809-9857

【8面】

LINE（ライン）　東淀川区　LINE　検索

Twitter（ツイッター）　東淀川区　Twitter　検索

Facebook（フェイスブック）　東淀川区　Facebook　検索

特集

コロナ禍でも！ 介護予防を続けましょう！

“集まることで元気になれる” そんな声に応えたい！

「いきいき百歳体操」再開について

新型コロナウイルス感染症が流行する中、どのような対策が取られ、再開へ向けて取り組まれているのか、下新庄地域の「いきいき百歳体操」サポーターの皆さんにお話を伺いました。

下新庄地域サポーターの皆さん

左から田淵さん、板東さん、岩見さん、太田さん、生島さん（※城島さんは欠席）

活動休止時の皆さんのお気持ちをお聞かせください

板東さん　下新庄地域では、3月初旬〜6月末まで「いきいき百歳体操」がお休みになりました。緊急事態宣言発令時は外出への不安が大きかったので、活動休止については参加者の皆さんも納得いただいていたと思います。

岩見さん　私も4〜5月はなるべく外出せずにいました。そのせいか、6月頃にスーパーに出かけた際に足がふらついてしまったんです。そうすると、「こけたらどうしよう」と気持ちも不安になってしまいました。

板東さん　私は気持ちが塞いでしまうときは、自宅で歌を歌ったり、お料理をしたりして、自分なりの自粛期間を過ごしました。

岩見さん　私も足のふらつきを感じてからは、孫が教えてくれたYouTubeの体操を毎日実践したり、自宅の階段を登り降りしたりと、筋力が低下しないよう心がけました。お休みになって改めて、週2回の活動の意義に気づかされました。

7月に再開するまでの経緯や、再開後の状況は？

生島さん　スーパーで参加者の方とお会いした際、「体操がなくて寂しい」、「最近、体力が落ちてきた」というご意見を伺いました。緊急事態宣言が解除され、区の地域課からも「感染症対策をすれば会館を使用してOK」と許可がおり、対策案をまとめた資料を地域課や保健福祉課と共有して相談しました。サポーターメンバーでも会議を行い、対策を徹底しようと一致団結して7/7より再開する運びになりました。

田渕さん　再開の日の、参加者の皆さんの笑顔が印象的ですね。「みんなの元気な顔を見られて嬉しかった」、「仲間と一緒に身体を動かせて楽しい」という意見が多かったです。

生島さん　下新庄は参加者が50〜60人と多いので、再開後は地域で2分割し、密を避けています。感染症対策に関するプリントも配布し、距離の確保はもちろん、検温や消毒、換気等など徹底しています。

活動の大切さや、今だから地域で取り組めることは？

太田さん　今回、改めて活動の大切さを知りました。参加者さんと顔見知りになるので、しばらく来られない方がいると心配にもなります。

生島さん　以前、ある方の欠席が続き心配でご自宅に伺ったら、具合を悪くされていて救急車を呼んだことも。最近は、休まれる方のお友達が「○○さん、今日は用事で来ないよ」と教えてくれたりするので、見守りや繋がりづくりにも役立っているのかなと感じています。

板東さん　体操の前の「行くぞ」という緊張感、そして体操後の爽快感が心身のバランスを保ってくれていると思います。自宅だとなかなかできないんですよね。

生島さん　仲間と一緒だと不思議とやる気が湧いてくる。状況が日々変化していますが、各自、体力を急降下させないために自宅で体を動かしてもらえればと思っています。サポーターとしては、どんな状況でも地域の繋がりをなくさないために、参加者さんに向けて手紙を配布したりしながら、安心して活動を続けられるよう取り組んでいきたいです。

新型コロナウイルス感染症の動向により、各地域の開催状況は変更される場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

問合せ　健康相談2階24番　電話　06-4809-9968

わくわく！いきいき百歳体操について協力関係機関のお二人にお話を伺いました

認知症予防に役立つ、地域とのつながりの場

東淀川区医師会立訪問看護ステーション管理者

中村 ソノ美さん

「いきいき百歳体操」は、仲間と一緒のため意欲が湧き、また地域での繋がりもできます。会場によっては、我々が認知症予防の講座を実施し、栄養や骨粗しょう症など様々なお話をしています。コロナ禍で外出や運動の機会が減ったせいか、転倒される高齢者が増えているようですので、筋力を保つためにもぜひご参加ください。自粛期間が続くと気持ちも沈みがちになりますが、例えば「寝たきりにならないために」など、大きな目標を意識すると、運動や家事などを前向きに取り組めるかと思います。

医療・福祉関係の専門家による講座も実施

東淀川区地域包括支援センター

田中 由美さん

地域包括支援センターからは、月1回、保健師や看護師、主任ケアマネージャー、社会福祉士などが伺い、認知症予防や介護保険などについて、季節の話題を交えながらお話ししています。皆さんとの会話のキャッチボールを心がけて、楽しい時間になるよう工夫しています。コロナ禍が続きますが、密を避けて散歩したり、いつもと違うスーパーに行ってみたりと、気分転換しながら「いきいき百歳体操」にも参加いただければと思います。また、何か困りごとがあった際には、我々に気軽にご相談ください。

適度な運動で介護予防を続けましょう

　東淀川区では平成23年度より「いきいき百歳体操」をスタートさせ、区内49か所で寝たきり予防・介護予防に取り組んでいますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、様々な地域活動を休止せざるを得ない状況となりました。

　高齢者の皆さんには、まずはそれぞれが感染予防対策とともに適度な運動や栄養などを心がけ、ウイルスに負けない身体づくりを行っていただくことが大切です。

　その上で、地域で取り組まれるいきいき百歳体操等の介護予防の取り組みは大変有意義です。感染予防に留意しながら、地域ごとに工夫をした活動の継続をお願いします。また、東淀川区では多くの関係機関の皆さんが「わくわく！いきいき百歳体操」に関わっていただいておりますので、皆さんの協力も得ながら、コロナに負けず介護予防に取り組んでいきましょう。

東淀川区長　西山 忠邦

「広報ひがしよどがわ」2月号は52,000部発行し、1部あたりの発行単価（配付費用含む）は約23円です（そのうち約4.1円を広告収入で賄っています）。

「広報ひがしよどがわ」は再生紙を使用しています。